家庭数配布

<きゅうしょくもくひょう>
感謝をこめて食事をしよう　R8年度

11月　きゅうしょく　こんだてひょう

江戸川区立南小岩小学校
校　長　吉　田　　友信

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ 脂質 たんぱく質 食塩相当量
2 月	<文化の日の行事食> 菊花ごはん	○	さけのもみじやき 小松菜のごまあえ 豆腐とはくさいのかきたま汁 柿（かき）	とりひき肉　油揚げ　飲用牛乳 サケ　木綿豆腐　**★たまご**	精白米　粒麦　三温糖　いりごま マヨネーズ（卵無）　ごま（ねり） でん粉	きくの花　にんじん　キャベツ　もやし こまつな　干し椎茸　だいこん はくさい　ねぎ　**★柿**	596 kcal 24.3 g 26.4 g 1.8 g
4 水	ぶた肉の五目丼	○	糸寒天と野菜のあえもの さつま汁	ぶた肉　木綿豆腐　かまぼこ(卵無) 飲用牛乳　糸寒天　とり肉　油揚げ 生揚げ　みそ	精白米　粒麦　油　三温糖　でん粉 さとう　さつまいも	にんじん　玉葱　干し椎茸　ねぎ たけのこ水煮　こまつな　ホールコーン キャベツ　ごぼう　だいこん	575 kcal 18.6 g 24.5 g 2.6 g
5 木	チキンときのこのピラフ	○	いかのカレーしょうゆやき ポテトサラダ マカロニとレンズ豆のスープ	とり肉　**★たまご**　飲用牛乳 **★イカ**　ベーコン　ぶた肉 レンズまめ(乾)	油　**★バター**　精白米　粒麦 じゃがいも　三温糖　白ごま **★マカロニ**	玉葱　しめじ　エリンギ　パセリ にんじん　ブロッコリー　ホールコーン セロリー　キャベツ　こまつな	553 kcal 17.2 g 26.4 g 2.1 g
6 金	<山梨県郷土料理> ほうとう	○	ししゃもの石垣揚げ おかかあえ せいだのたまじ	ぶた肉　油揚げ　みそ　飲用牛乳 **★ししゃも**　焼き竹輪（卵無） おかか	**★冷凍ほうとう**　三温糖 **★小麦粉**　でん粉　ごま　油 さとう　じゃがいも	干し椎茸　にんじん　玉葱　はくさい しめじ　かぼちゃ　こまつな　キャベツ もやし　ホールコーン	562 kcal 21.6 g 26.4 g 2.6 g
9 月	ごはん わかめととり肉のそぼろ	○	わかさぎのからあげ さつまいもの五目きんぴら 豆腐すいとん汁　みかん	とりひき肉　冷凍わかめ　飲用牛乳 **★わかさぎ**　ぶた肉　さつま揚げ とり肉　絹ごし豆腐	精白米　粒麦　ごま油　三温糖 でん粉　油　つきこんにゃく さつまいも　白ごま　**★小麦粉**	しょうが　にんにく　にんじん れんこん　さやいんげん　ごぼう だいこん　はくさい　こまつな **★みかん**	591 kcal 15.1 g 21.9 g 2.4 g
10 火	<小松菜一斉給食> （小岩地区共通献立） こまつなフランス	○	タラのトマトソースがけ 小松菜フレンチサラダ こまつなシチュー	**★粉チーズ**　飲用牛乳　とり肉 すけとうだら　ベーコン 白いんげん豆　調製豆乳 **★調理用牛乳　★生クリーム**	**★ソフトフランスパン**　でん粉 オリーブ油　米粉　油　さとう じゃがいも　**★バター** **★小麦粉**　三温糖	こまつな　にんにく　玉葱　トマト缶 キャベツ ホールコーン　にんじん マッシュルーム　クリームコーン缶	582 kcal 27.8 g 26.7 g 2.5 g
11 水	ブルコギ丼	○	わかめと小松菜のスープ フルーツポンチ	豚肩ロース　飲用牛乳　とり肉 木綿豆腐　冷凍わかめ	精白米　粒麦　油　さとう　ごま油 白ごま　でん粉　じゃがいも	玉葱　にんじん　もやし　☆りんご　にら はくさいキムチ漬け　はくさい　えのきたけ ねぎ　こまつな　**★みかん缶　★パイン缶** **★黄桃缶　★西洋なし**	587 kcal 16.8 g 20.4 g 1.8 g
12 木	ごはん	○	シイラのねぎ塩やき キャベツと大豆のあえもの 五目汁　　柿	飲用牛乳　しいら　大豆(国産) とり肉　油揚げ　木綿豆腐　みそ	精白米　粒麦　ごま油　三温糖 すりごま　じゃがいも	にんにく　しょうが　ねぎ　☆レモン果汁 えだまめ(冷凍)　キャベツ　にんじん きゅうり　こまつな　ごぼう　玉葱 はくさい　葉ねぎ　**★柿**	572 kcal 20.4 g 25.9 g 1.5 g
13 金	ごはん	○	大豆コロッケ キャベツと小松菜のからしあえ きのこのみそ汁	飲用牛乳　大豆(国産)　牛ひき肉 おから　干ひじき　**★たまご** とり肉　油揚げ　みそ	精白米　粒麦　じゃがいも　油 三温糖　**★小麦粉　★パン粉**	にんじん　玉葱　キャベツ　もやし こまつな　しめじ　えのきたけ 生しいたけ　まいたけ　だいこん はくさい　葉ねぎ	614 kcal 23.0 g 22.1 g 1.9 g
16 月	<世界の料理～スペイン> パエリア	○	トルティージャ 野菜スープ	とり肉　ウィンナー　**★イカ** **★むきえび　★あさり水煮** 飲用牛乳　ボンレスハム　**★たまご** ベーコン　レンズまめ(乾)	精白米　粒麦　油　オリーブ油 じゃがいも　三温糖	にんにく　玉葱　にんじん　エリンギ パプリカ（黄・赤）　ホールコーン パセリ　かぶ　長ねぎ　こまつな	583 kcal 21.2 g 28.3 g 2.5 g
17 火	<南小岩小開校記念給食> 鯛めし	○	とりのからあげ わかめと大根のあえもの おふのすまし汁 紅白寒天（カップ）	まだい(養殖)　飲用牛乳　とり肉 冷凍わかめ　木綿豆腐　粉寒天 かまぼこ（卵無）　**★調理用牛乳**	精白米　粒麦　油　白ごま　でん粉 米粉　ごま油　三温糖　★あられ麸 さとう	切りみつば　にんにく　しょうが　きゅうり キャベツ　にんじん　もやし　だいこん こまつな　ホールコーン　玉葱　えのきたけ ねぎ　**★クランベリージュース**	589 kcal 18.3 g 24.9 g 2.2 g
19 木	<南小岩ベーカリー> 手作りさつまいもパン （くり入り）	○	魚介のスープ（ｴﾋﾞ,ｲｶ,ｱｻﾘ） カリカリサラダ（ﾎﾟﾃﾄ） みかん	飲用牛乳　**★むきエビ　★イカ** **★あさり**　サケ　レンズまめ(乾)	**★強力粉**　さとう　油　さつまいも くり　黒ごま　**★小麦粉**　さとう オリーブ油　じゃがいも　白ごま	にんじん　玉葱　エリンギ　トマト缶詰 キャベツ　きゅうり　**★みかん**	571 kcal 18.0 g 22.3 g 1.7 g
20 金	ごはん のりじゃこふりかけ	○	とり肉の香味やき 小松菜野菜炒め わかめとじゃが芋のみそ汁 りんご	おかか　ちりめんじゃこ きざみのり　飲用牛乳　とり肉 ぶた肉　油揚げ　みそ 冷凍わかめ	精白米　粒麦　三温糖　白ごま **★乾パン粉**　油　ごま油 じゃがいも	しょうが　にんにく　ねぎ　もやし キャベツ　にんじん　こまつな だいこん　玉葱　えのきたけ　**★りんご**	576 kcal 19.5 g 25.9 g 2.3 g
24 火	ごはん	○	さばのみそ煮 小松菜と白菜のごまおかかあえ 豆腐のかきたま汁　みかん	飲用牛乳　サバ　赤みそ おかか　木綿豆腐　**★たまご**	精白米　粒麦　三温糖　白ごま じゃがいも　でん粉	しょうが　はくさい　にんじん　もやし こまつな　えのきたけ　玉葱,　**★みかん**	564 kcal 18.4 g 25.7 g 2.1 g
25 水	家常豆腐丼	○	小松菜とたまごの中華スープ さつまいものごま団子	ぶた肉　生揚げ　みそ　飲用牛乳 とり肉　**★たまご**　豆乳	精白米　粒麦　油　三温糖　でん粉 ごま油　さつまいも　はちみつ 白ごま	干し椎茸　たけのこ水煮　にんじん 玉葱　キャベツ　ねぎ　チンゲンサイ だいこん　えのきたけ　こまつな	643 kcal 21.6 g 25.1 g 2.2 g
26 木	チリビーンズチーズドッグ	○	クラムチャウダー にんじんとツナのサラダ みかん	ぶたひき肉　大豆(国産)　ベーコン **★ピザチーズ**　飲用牛乳　豆乳 白いんげん豆　**★あさり** **★調理用牛乳　★生クリーム** ツナ油漬け	**★胚芽パン**　油　**★小麦粉** じゃがいも　米粉　**★バター** 三温糖	にんにく　玉葱　ピーマン　セロリ にんじん　パセリ　キャベツ　きゅうり こまつな　☆レモン汁　**★みかん**	602 kcal 23.3 g 28.0 g 2.7 g
27 金	ごはん	○	豆腐ハンバーグ 茎わかめともやしのあえもの だいこんのみそ汁　　柿	飲用牛乳　ぶたひき肉　牛ひき肉 木綿豆腐　豆乳　**★たまご** 茎わかめ　油揚げ　みそ 大豆(国産)	精白米　粒麦　ごま油　白ごま さとう　三温糖　油　さつまいも つきこんにゃく	玉葱　にんじん　もやし　きゅうり こまつな　だいこん　しめじ　ねぎ **★柿**	585 kcal 20.0 g 23.9 g 2.5 g
28 土	<お誕生日給食> 森のきのこのスパゲッティ	○	豆とウインナーのスープ 小松菜ケーキ	ベーコン　ぶた肉　飲用牛乳 とり肉　ウィンナー　大豆(国産) 金時豆　白いんげん豆　豆乳 **★調理用牛乳　★たまご**	**★スパゲッティ**　オリーブ油 黒すりごま　**★バター**　三温糖 **★薄力粉**　粉糖　**★チョコチップ**	にんにく　にんじん　玉葱　えのきたけ 生しいたけ　しめじ　エリンギ キャベツ　かぶ　こまつな	580 kcal 24.0 g 23.9 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号(★)を表示しています

※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。

エネルギー	586 kcal
たんぱく質	25 g
脂質	20.5 g
食塩相当	2.2 g

～今月の献立より～

☆２日は文化の日の行事食です。菊の花を入れた菊花ごはんを作ります。

☆６日は山梨県の郷土料理です。山梨県の代表料理「ほうとう」を作ります。

☆１０日は江戸川区の「小松菜一斉給食」の日です。江戸川区の小中学校で江戸川区産の小松菜を使用します。小岩地区の小中学校では、同じ献立が１１月中に実施されます。

☆１６日は世界の料理から「スペイン」です。魚介をいれたパエリアを作ります。

☆１７日は南小岩小学校の開校記念をお祝いした献立です。めでたいにかけて、「鯛ごはん」でお祝いしましょう。

☆１９日は南小岩ベーカリーです。旬の味、さつまいもを入れて作ります。

☆２８日（土）はお誕生日給食です。１１月生まれのみなさんおめでとうございます。江戸川区産の小松菜をたっぷり入れたケーキを作ります。